

# Jak rozmawiać o raku.

**Najbliżsi osoby chorującej na raka często nie wiedzą jak mogą pomóc, boją się zapytać, czego chory potrzebuje. Specjalistka radzi...**

Kiedy spotkamy się z osobą bliską, która usłyszała diagnozę „rak”, warto z nią szczerze porozmawiać i dowiedzieć się, czego od nas oczekuje, czego chce, a czego sobie nie życzy. Choć sposób przeżywania diagnozy jest zupełnie indywidualny, to psychoonkolodzy dostrzegają potrzeby wspólne dla większości osób doświadczających choroby nowotworowej. Jedną z nich jest możliwość wyrażania wewnętrznych emocji w otoczeniu bliskich, druga związana jest z silną potrzebą zachowania godności i szacunku. To oznacza, że powinniśmy takiej osobie dać się wyzalić, wypłakać.

- Chorzy mają różne potrzeby odnośnie sposobu wsparcia, natomiast każdy potrzebuje obecności drugiej osoby. Bądź więc przy chorym okazując troskę. Słuchaj z uwagą i tak jak umiesz podtrzymuj na duchu. Jednocześnie przyjmij, że będziesz często świadkiem wyrażania przez bliskiego przykrych emocji. Silny lęk, bezradność, a także złość, agresja to naturalne uczucia w obliczu takiej diagnozy. Dlatego nie neguj trudnych emocji i nie pocieszaj na siłę. Wystarczy, że wysłuchasz, okażesz zrozumienie, porozmawiasz lub po prostu będziesz, choćby tylko milcząc – mówi Monika Zaremba z Akademii Walki z Rakiem.

**Oto kilka wskazówek dla rodzin osób chorujących na raka:**

- Daj osobie wspieranej prawo do decydowania o sobie.
- Rozmawiaj ze swoimi bliskimi o trudnościach, które masz, i o emocjach, które przeżywasz w związku z jego chorobą.
- Zaakceptuj trudne emocje – złość, żal, gorycz i frustrację, które mogą pojawić się na pewnych etapach towarzyszenia choremu.
- Nie bój się mówić o swoich prawdziwych uczuciach.
- Słuchaj osoby chorej i nie koncentruj się tylko na diagnozie.
- Stawiaj granice choremu – jeśli czegoś nie chcesz lub nie możesz zrobić – otwarcie to powiedz.
- Zapewnij bliską osobę o swoim wsparciu w każdym momencie.

Wskazówka: nie odsuwaj się od osoby chorej, samotność tylko potęguje jej poczucie żalu i odcięcie od normalnego życia. Bądź przygotowany na zmienne nastroje, niechęć do kontaktów, nietypowe reakcje.